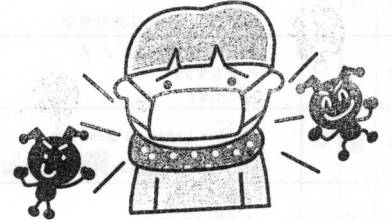


# 2月給食便り



平成26年1月31日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木秀之  
栄養士 小林真奈美。

2月4日は立春です、暦の上では春を迎えますが、しばらくは厳しい寒さが続きます。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底しマスクを着用することが大切です。また食事と睡眠をしっかりとって風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



## 風邪を引いてしまったら

温かくし、安静にする事が第一です。そしてバランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

## 風邪のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。



## 節分とは？

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目を表わし、「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前日を指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことを言います。この日は「鬼は外、福は内」と言いながら[豆まき]をして、鬼(邪気：病気などお起こす悪い気)を追い払い、1年の健康を願います。

また、年齢の数(数え年)だけ豆をたべると、健康でいられるとされています。



**大豆**は栄養たっぷり!



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

## 今月の献立より

### 節分にちなんだ、大豆やいんげんを献立に多くとりれました

- 3日 やこめ …山梨県の郷土料理です。炒った大豆と塩で炊いたご飯です。
- 4日 สปาゲティービーンズソース …ソースの中に、みじん切りにした大豆が入っています。
- 5日 いわしのつみれ汁 …節分の日に鬼が嫌うと言う、いわしの頭をひいらぎの枝にさして飾ったり、いわしを食べる風習があります
- 14日 チョコチップパン・ボルシチ …ボルシチとは、ウクライナから伝わったロシアの伝統的な家庭料理です。ピートという深紅色の根菜を入れた煮込みスープです  
(バレンタインデー献立)
- 21日 大豆サラダ、 24日 呉汁 …大豆を水に浸し磨り潰したペーストを「呉」と言い、呉を味噌汁に入れたものを言います、栄養価が高く体が温まり、冬場の郷土料理として日本各地で親しまれています。

## <お知らせ>

・学校給食用牛乳の放射性物質自主検査結果をお知らせします。(12・1月実施分)協同乳業 千葉工場は、乳等省令の基準値に適合していました。

(測定下限値：放射性セシウム50ベクレル/kg)

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。2・3月の引き落としは2月4日です。